

Charlas de Jóvenes

Muchos Jóvenes Están Diciendo "NO"

Si piensas que la mayoría de los jóvenes tienen relaciones sexuales . . . **NO TE ENGAÑES. ¡NO ES ASI!** Hay muchas cosas que debes saber antes de decir que "sí".

¿QUE DEBO SABER SOBRE MI CUERPO?

Durante tu adolescencia quizás sientas una atracción fuerte hacia alguien. Tu cuerpo te enviará mensajes que te harán desear tener contacto físico con esa persona.

Quizás no sepas que:

Anualmente, más de un millón de adolescentes quedan embarazadas.

Las madres adolescentes tienen más problemas durante el embarazo.

Los bebés de madres adolescentes son más propensos a nacer con problemas serios de salud.

Las enfermedades transmitidas sexualmente han alcanzado proporciones epidémicas. Habrás escuchado acerca de enfermedades como la sífilis, la gonorrea, la clamidia, el herpes y el SIDA.

Algunas enfermedades transmitidas sexualmente son incurables.

Estas enfermedades pueden causar dolor, esterilidad y a veces hasta la muerte.

¡Acéptalo! Las relaciones sexuales conllevan muchos riesgos en los adolescentes. ¡Las emociones sexuales pueden ser muy intensas! Así

¿QUE DEBO SABER ACERCA DE MIS EMOCIONES?

que piensa antes de actuar. Piensa acerca de tu futuro. Piensa acerca de las consecuencias. ¡Piensa en ti mismo/misma! Pregúntate: "¿Estoy preparado/preparada para tener relaciones sexuales ahora?"



PREGUNTAS QUE ME DEBO HACER

Hay muchas cosas que debes saber antes de decidirte a tener relaciones sexuales. Las siguientes preguntas te ayudarán a decidir:

SI / NO

- ◆ ¿Está de acuerdo con mis propios valores morales el tener relaciones sexuales?
- ◆ ¿Aprobarían mis padres que yo tuviese relaciones sexuales ahora?
- ◆ Si tuviera un bebé, ¿soy suficientemente responsable como para darle apoyo emocional y económico?
- ◆ Si terminara la relación con mi pareja, ¿me sentiría bien de haber tenido relaciones sexuales con esa persona?
- ◆ ¿Estoy seguro/segura de que nadie me está presionando a tener relaciones sexuales?
- ◆ ¿Quiere mi pareja tener relaciones sexuales ahora?
- ◆ ¿Estoy completamente seguro/segura de que mi pareja no está infectada con una enfermedad transmitida sexualmente incluyendo el SIDA?

Si contestaste NO a cualquiera de estas preguntas, entonces es mejor que ESPERES.

¿DEBO TENER RELACIONES SEXUALES AHORA O DEBO ESPERAR?

Es cierto que algunos adolescentes deciden tener relaciones sexuales; sin embargo, las consecuencias de esta decisión recaerán sobre ti.

Antes de decidir, hazte las siguientes preguntas:

- ♦ ¿Puedo ser completamente responsable de mis actos?
- ♦ ¿Quiero exponerme al contagio de enfermedades venéreas incluyendo el SIDA, al embarazo o la esterilidad?
- ♦ ¿Puedo ser padre soltero o madre soltera o entregar mi bebé para adopción?
- ♦ ¿Puedo mantener a un bebé por mi propia cuenta?
- ♦ ¿Puedo sobrellevar los sentimientos de culpa y el conflicto que podría sentir?
- ♦ ¿Puede mi decisión herir a otras personas, como a mis padres y a mis amigos?

La decisión de tener o no tener relaciones sexuales puede ser una de las más importantes que tomes en toda tu vida. Por lo tanto, piénsalo bien antes de actuar.

¿QUE DEBO SABER SI DECIDO NO TENER RELACIONES SEXUALES?

Muchos jóvenes deciden no tener relaciones sexuales. Muchos jóvenes se preocupan por no herir los sentimientos de la otra persona al decir no. Pero no es tan difícil decir no y quedar como amigos.

Por ejemplo, podrías decir:

- ♦ “Me gustas mucho, pero realmente no estoy preparado/preparada para tener relaciones sexuales”.

- ♦ “No creo en tener relaciones sexuales antes del matrimonio. Me gustaría esperar”.
- ♦ “Disfruto de tu compañía pero creo que no tengo edad suficiente para tener relaciones sexuales”.
- ♦ “No creo que tenga que darte una razón para no tener relaciones sexuales. Es mi decisión”.

ADEMÁS, hay otras formas de expresar cariño hacia otra persona sin tener relaciones sexuales.

Trata de evitar situaciones que hagan que los sentimientos sexuales se intensifiquen ya que entonces es más difícil “parar”. Habla de tus sentimientos y de lo que te parece correcto.

Si tú y tu pareja no están de acuerdo, entonces tal vez necesitas encontrar a alguien que piense como tú.

¿QUE DEBO SABER ACERCA DE LA PRESION SOCIAL?

Las presiones vienen de todas partes . . . anuncios publicitarios, amigos, películas, televisión, videos, espectáculos, canciones, y libros.

**SE POPULAR.
SE PARTE DEL GRUPO “IN”.
SE HOMBRE/SE MUJER.
TODO EL MUNDO LO HACE.
EL SEXO ES DIVERTIDO.
SI TE GUSTA, HAZLO.**

Pero piensa un momento. ¿Realmente crees que tener relaciones sexuales te hará más popular, más maduro o madura, o más deseable? Probablemente no. Hasta podría hacer que tu pareja pierda el interés en ti. Lo que sí es seguro es que, al tener relaciones sexuales, te puedes encontrar con problemas que no sabrás cómo resolver.

¿QUE DEBO SABER ACERCA DE LAS RELACIONES ENTRE CHICOS Y CHICAS?

Son fantásticas . . . pero las buenas relaciones no se desarrollan de la noche a la mañana. Toman tiempo. El sexo no es lo que hace que una relación funcione.

Ten cuidado con frases como “Si yo significo algo para ti, debes tener relaciones sexuales conmigo”.

- ♦ No tienes que tener relaciones sexuales con alguien para probar que quieres a esa persona.
- ♦ Nunca deben usarse las relaciones sexuales para devolver un favor . . . todo lo que tienes que decir es “gracias”.
- ♦ Compartir ideas, creencias, sentimientos y sobre todo el respeto mutuo, es lo que fortalece una relación.
- ♦ Decir “NO” puede ser la mejor manera de decir, “TE AMO”.

¿DONDE PUEDO ENCONTRAR LA INFORMACION QUE NECESITO?

Si deseas más información o ayuda, habla con alguien que se preocupa por ti. Habla con tus padres, con un hermano o una hermana mayor, con otros miembros de la familia, o con una persona adulta que crees que te escuchará y te dará buenos consejos. Existen personas y organizaciones en tu comunidad que quieren ayudarte, tales como el médico de la familia, tu sacerdote, ministro o rabino, la enfermera o el consejero escolar, o las personas dedicadas al cuidado de la salud.